

Calendrier des activités - Hiver 2024

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:00							
7:30		Entraînement en natation 7h45 à 8h45 Piscine (CS-35240)		Entraînement en natation 7h45 à 8h45 Piscine (CS-35240)			
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	Gym liquide (gr.1) 12h à 12h45 Piscine (CS-35240)	Yoga énergétique (gr.3) 12h à 13h Studio (CS-3110)	Gym liquide (gr.5) 12h à 12h45 Piscine (CS-35240)	Natation 3 (gr.2) 12h à 12h45 Piscine (CS-35240)			
	Abdos-fesses + (gr.1) 12h05 à 12h50 Salle Énergie (CS-S2040)	Entraînement privé en kayak 12h05 à 12h40 Piscine (CS-35240)	Pilates (gr.3) 12h05 à 12h50 Salle Ultra (CS-3010)	Yoga doux Soin du système nerveux (gr.2) 12h à 13h Studio (CS-3110)			
	Pilates (gr.1) 12h05 à 12h50 Salle Ultra (CS-3010)	Cardio-trampo (gr.1) 12h05 à 12h50 Salle Énergie (CS-S2040)	Zumba (gr.1) 12h05 à 12h55 Salle Énergie (CS-S2040)	Abdos-fesses + (gr.2) 12h05 à 12h50 Salle Énergie (CS-S2040)			
	Yoga pow (gr.1) 12h10 à 12h40 Studio (CS-3110)	Muscu + 12h05 à 12h50 Salle Ultra (CS-3010)	Yoga pow (gr.2) 12h10 à 12h40 Studio (CS-3110)	Kick boxe et entraînement - niveau débutant (gr.2) 12h05 à 13h25 Salle Ultra (CS-3010)			
12:30	Gym liquide (gr.2) 12h45 à 13h30 Piscine (CS-35240)	Cardio-trampo (gr.2) 12h55 à 13h40 Salle Énergie (CS-S2040)	Gym liquide (gr.6) 12h45 à 13h30 Piscine (CS-35240)	Natation 2 (gr.2) 12h45 à 13h30 Piscine (CS-35240)	Zumba (gr.2) 12h55 à 13h40 Salle Énergie (CS-S2040)		Natation 1 (gr.4) 12h30 à 13h15 Piscine (CS-35240)
	Yoga énergétique (gr.1) 12h45 à 13h45 Studio (CS-3110)	Boxe et entraînement (gr.1) 12h55 à 14h15 Salle Ultra (CS-3010)	Yoga pow (gr.3) 12h50 à 13h20 Studio (CS-3110)	Abdos-fesses + (gr.3) 12h55 à 13h40 Salle Énergie (CS-S2040)			Natation 3 (gr.3) 12h30 à 13h15 Piscine (CS-35240)
	Barre fitness (gr.1) 12h55 à 13h40 Salle Ultra (CS-3010)		Course à pied pour tous 12h55 à 13h55 Piste de course (CS-S2010)				
	HIT (gr.1) 12h55 à 13h40 Salle Énergie (CS-S2040)		Pilates (gr.4) 12h55 à 13h40 Salle Ultra (CS-3010)				
13:00							
13:30							Natation 1 (gr.5) 13h30 à 14h15 Piscine (CS-35240)
14:00							
14:30							Natation 2 (gr.4) 14h30 à 15h15 Piscine (CS-35240)
15:00					Natation 1 (gr.3) 15h à 15h45 Piscine (CS-35240)		
15:30							Natation 4 (gr.1) 15h30 à 16h15 Piscine (CS-35240)
16:00	Natation 1 (gr.1) 16h15 à 17h Piscine (CS-35240)	Natation 2 (gr.1) 16h15 à 17h Piscine (CS-35240)	Natation 3 (gr.1) 16h15 à 17h Piscine (CS-35240)	Yoga, méditation et mantra Nouveauté 16h à 16h50 Studio CS-3110	Natation 2 (gr.3) 16h à 16h45 Piscine (CS-35240)		
		Pilates (gr.2) 16h15 à 17h Salle Énergie (CS-S2040)		Natation 1 (gr.2) 16h15 à 17h Piscine (CS-35240)			
16:30							
17:00	Gym liquide (gr.3) 17h15 à 18h Piscine (CS-35240)	Aqua-spinning (gr.1) 17h15 à 18h Piscine (CS-35240)	Gym liquide (gr.7) 17h15 à 18h Piscine (CS-35240)	Aqua-spinning et aqua-pilates 17h15 à 18h Piscine (CS-35240)	Jazz urbain Nouveauté 17h15 à 18h45 Studio (CS-3110)		
	Cardio-kickboxe 17h15 à 18h15 Salle Énergie (CS-S2040)	Cardio-tonus 17h15 à 18h15 Salle Énergie (CS-S2040)	HIT (gr.2) 17h15 à 18h Salle Énergie (CS-S2040)	Entraînement postural 17h15 à 18h15 Salle Énergie (CS-S2040)			
	Yoga énergétique (gr.2) 17h15 à 18h15 Studio (CS-3110)	Yoga doux Soin du système nerveux (gr.1) 17h15 à 18h15 Studio (CS-3110)	Ballet classique intermédiaire (gr.2) 17h15 à 18h45 Studio (CS-3110)	Ballet classique débutant (gr.1) 17h15 à 18h45 Studio (CS-3110)			
17:30	Autodéfense (gr.1) 17h30 à 18h30 Salle Ultra (CS-3010)	Kick boxe et entraînement (gr.1) 17h30 à 18h50 Salle Ultra (CS-3010)	Boxe et entraînement (gr.2) 17h30 à 18h50 Salle Ultra (CS-3010)	Muay thaï et entraînement (gr.2) 17h30 à 18h50 Salle Ultra (CS-3010)			
18:00	Gym liquide (gr.4) 18h à 19h Piscine (CS-35240)	Aqua-spinning (gr.2) 18h à 18h45 Piscine (CS-35240)	Gym liquide (gr.8) 18h à 19h Piscine (CS-35240)				
18:30	Salsa solo 18h30 à 20h Studio (CS-3110)	Méditation pleine conscience 18h30 à 19h30 Salle Énergie (CS-S2040)	Yin yoga (gr.2) 18h30 à 20h Salle Énergie (CS-S2040)	Jazz urbain en talons (niveau intermédiaire) 18h45 à 20h15 Studio (CS-3110)	Danse ragga (dancehall) 18h45 à 20h15 Studio (CS-3110)		
	Yin yoga (gr.1) 18h30 à 20h Salle Énergie (CS-S2040)	Danse contemporaine (gr.1) 18h30 à 20h Studio (CS-3110)	Danse burlesque débutant (gr.1) 18h45 à 20h15 Studio (CS-3110)				
	Autodéfense (gr.2) 18h35 à 19h35 Salle Ultra (CS-3010)						
19:00		Muay thaï et entraînement (gr.1) 19h à 20h20 Salle Ultra (CS-3010)	Boxe et entraînement - niveau intermédiaire et plus (gr.3) 19h à 20h20 Salle Ultra (CS-3010)	Kick boxe et entraînement - niveau intermédiaire et plus (gr.3) 19h à 20h20 Salle Ultra (CS-3010)			
				Acro yoga 19h à 20h30 Salle Énergie (CS-S2040)			
19:30			Kayak polo 19h30 à 21h Piscine (CS-35240)				
20:00	Danses latines 20h à 21h30 Studio (CS-3110)	Hip-hop 20h à 21h30 Studio (CS-3110)	Danse contemporaine (gr.2) 20h15 à 21h45 Studio (CS-3110)	Danse burlesque tous les niveaux (gr.2) 20h15 à 21h45 Studio (CS-3110)			

Légende : secteurs d'activité

Aquatique	Conditionnement	Danse	Sport de combat	Relaxation
-----------	-----------------	-------	-----------------	------------